

أساسيات الإرشاد النفسي في الأزمات Fundamentals of Crisis Counseling

Gerri Miller

ترجمة
د. رنا علاونه





**أساسيات
الإرشاد النفسي في الأزمات
Fundamentals of Crisis Counseling**

Authorized translation from the English language edition, entitled **Fundamentals Of Crisis Counseling** First Edition, ISBN 9780470438305, by **Geri Miller**; publishing by John Wiley & Sons, Copyright © 2012

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري
هاتف: +962 6 4621938
واتساب: +962 7 77695000
ص.ب: عمان 11118 الأردن
بريد الكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي

daralfiker1978@gmail.com daralfiker/

dar al-fiker for publishing & distributing

pub/dar-alfiker dar_alfiker

التصنيف: 158.3

تأليف: Geri Miller

ترجمة: د. رنا علاونه

أساسيات الإرشاد النفسي في الأزمات

صورة الغلاف: تصوير د. رنا علاونه

رقم الإيداع: 2025/12/7103

الواصفات: الإرشاد النفسي // الأزمات //

الكوارث // البيئة الاجتماعية // علم النفس

التطبيقي /

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى
1447- 2026

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

DAR AL FIKER

ISBN: 978-9957-92-344-0

أساسيات الإرشاد النفسي في الأزمات

Fundamentals of Crisis Counseling



GERI MILLER

ترجمة

د. رنا علوانه

الطبعة الأولى

1447 - 2026

دار الفكر
ناشرون وموزعون



الفهرس Contents

| | |
|----------|---|
| 7..... | تمهيد |
| 11..... | شكر وتقدير |
| 13..... | مقدمة المترجمة |
| | الفصل الأول |
| 15..... | مقدمة: نظرة عامة |
| | الفصل الثاني |
| 31..... | نظريات الأزمة، ومجالاتها، ونماذج التدخل |
| | الفصل الثالث |
| 51..... | الإرشاد النفسي في حالات الكوارث |
| | الفصل الرابع |
| 73..... | البيئات والظروف الإرشادية والتشخيصات شائعة الحدوث |
| | الفصل الخامس |
| 123..... | الفئات الخاصة والقضايا الأخلاقية/القانونية |
| | الفصل السادس |
| 155..... | التقييم |

الفصل السابع

231.....العلاج والمفاهيم العلاجية المعاصرة

الفصل الثامن

297.....الإرشاد النفسي في سياقات ثقافية متعددة

الفصل التاسع

331.....الرعاية الذاتية

363.....المراجع

تمهيد

Preface

تطور كتاب «أساسيات الإرشاد النفسي في الأزمات» من عملي الأول كمرشدة نفسية في الصحة النفسية في حالات الكوارث مع الصليب الأحمر الأمريكي استجابةً لأحداث 11 سبتمبر في نيويورك، ثم مرة أخرى في عام 2005 استجابةً لإعصار كاترينا. في عام 2006، التقيت بليزا جيبو، محررة دار ويلي للنشر، حيث ألهمتني وشجعتني لكتابة هذا الكتاب بسبب عملي على المستويين المحلي والوطني مع الصليب الأحمر الأمريكي. لم أكن لأقبل كتابة هذا الكتاب لولا ثقتها بي ودعمها الثابت. يستند الكتاب أيضًا إلى عملي في مجال الصحة النفسية منذ عام 1976؛ إلا أن الإرشاد النفسي في حالات الأزمات كان طوال الوقت جزءًا من عملي كمرشدة نفسية تحت ألقاب مهنية مختلفة.

لطالما استمتعت بالعمل في الإرشاد النفسي في الأزمات. إن التواجد مع المسترشدين وهم في أكثر أوقاتهم ضعفًا شرف لي، ومشاهدتهم وهم يصوبون أوضاع حياتهم في الوقت الذي كان من السهل عليهم الاستسلام فيه هو شهادة مؤثرة على قوة الروح البشرية والمجتمعات المحبة التي تغذي تلك الروح وتحافظ عليها حية في أوقات الشدائد. أعتقد أنني شاهدت معجزات حدثت ألهمتني لأكون مرشدة نفسية وشخصًا أفضل في هذا العالم. لقد رأيت مرشدين نفسيين ملتزمين بمجالهم المهني يعبرون عن الآراء والمشاعر نفسها التي أكنها تجاه هذا العمل، ولقد تعلمت كثيرًا من موجهيِّ ومشرفيِّ وزملائي، وآمل أن أنقل جزءًا صغيرًا من هذه المعرفة إلى طلابي الخريجين في مجال الإرشاد النفسي.

لقد كتبت هذا الكتاب مع الأخذ بعين الاعتبار ما أريد لطلابي أن يعرفوه عن أساسيات عمل الإرشاد النفسي في حالات الأزمات. آمل أن يكون هذا الكتاب مفيدًا لجميع القراء (الطلاب

والمرشدين النفسيين وغيرهم) في توفير بعض المعلومات الأساسية حول هذا العمل المهم. يشجع هذا الكتاب على تطبيق أساليب الإرشاد النفسي في حالات الأزمات من خلال استخدام دراسات الحالة والتمرينات والأسئلة في نهاية كل فصل من فصول الكتاب. كما يقدم كل فصل قراءات ومواقع إلكترونية مقترحة؛ وتقدم بعض الفصول توصيات بشأن كتب إرشادية وكتب تدريبية وأشربة الفيديو/أقراص DVD.

فيما يلي ملخص موجز لكل فصل من فصول الكتاب:

- **الفصل 1:** مقدمة/نظرة عامة، يقدم نظرة عامة على الإرشاد النفسي في حالات الأزمات، وفلسفة المؤلففة تجاه الإرشاد النفسي في حالات الأزمات.
- **الفصل 2:** نظريات الأزمات ومجالاتها ونماذج التدخل، يصف نظرية الأزمات والتدخلات العامة في حالات الأزمات بالإضافة إلى نماذج محددة للتدخل في حالات الأزمات.
- **الفصل 3:** الإرشاد النفسي في حالات الكوارث، يلخص العمل في مجال الصحة النفسية في حالات الكوارث من حيث مفاهيمه الرئيسية وتقنياته وتقييمه وعلاجه.
- **الفصل 4:** البيئات والظروف الإرشادية والتشخيصات شائعة الحدوث، يناقش البيئات المختلفة للعمل في حالات الأزمات (الهاتف، المدرسة، مراكز الصحة النفسية الحكومية)، الممارسة الخاصة) والتشخيصات الشائعة التي يمكن أن تظهر أثناء العمل في حالات الأزمات (الإدمان، الاضطرابات المتزامنة، العنف بين الأزواج، الاعتداء الجنسي، اضطرابات الأكل).
- **الفصل 5:** الفئات الخاصة والقضايا القانونية/الأخلاقية، يقدم لمحة عامة عن العمل مع فئات محددة (الأفراد، المجموعات، الأزواج/الأسرة) مع عشرة اقتراحات عملية لكل منها، بالإضافة إلى مناقشة حول الجوانب الأخلاقية/القانونية.
- **الفصل 6:** التقييم، يقدم نظرة عامة على التقييم واختيار الأدوات بالإضافة إلى تقديم نظرة عامة وأدوات ودراسات حالة وتمرينات في كل من المجالات الآتية: الصحة

النفسية/الصدمة العامة، الإدمان، الاضطرابات المتزامنة، العنف بين الأزواج، الاعتداء الجنسي، اضطرابات الأكل، الانتحار، وإيذاء الآخرين.

• **الفصل 7:** العلاج والمفاهيم العلاجية المعاصرة، يقدم المفاهيم والتقنيات الرئيسة للعلاج المختصر، ومقابلات الدافعية، ومراحل التغيير، وعلم النفس الإيجابي، وعلاج الحزن بعد فقد، والمرونة النفسية، والروحانية.

• **الفصل 8:** الإرشاد النفسي في سياقات ثقافية متعددة، يناقش الإرشاد النفسي متعدد الثقافات بشكل شامل، والأساليب متعددة الثقافات في الإرشاد في الأزمات. وأخيراً، يقدم نظرة عامة، ونهجًا عامًا، ودراسات حالة، وتمارين فيما يتعلق بالعمر والنوع الاجتماعي والعرق.

• **الفصل 9:** الرعاية الذاتية، نظرة عامة وتعريفًا ونهجًا للرعاية الذاتية من حيث صلتها بالمرشد النفسي، إلى جانب دراسات الحالة وتمارين.

شكر وتقدير

Acknowledgments

لقد كان لي العديد من المعلمين الرائعين في مجال الإرشاد النفسي: مرشدون، ومشرفون، وزملاء، وطلاب. أشكركم على كل الوقت والطاقة التي بذلتموها في تعليمي أساسيات الاستشارة والإرشاد النفسي في الأزمات، وعلى تعليمي قوة التعاطف مع معاناة الآخرين، ليس فقط من خلال مشاركة قصص المعاناة الخاصة بالأفراد، بل أيضًا من خلال تشجيعي على الاستفادة من تجارب معاناتي الخاصة والتعلم منها.

على وجه الخصوص، أود أن أشكر الشجعان الذين تشرفت برفقتهم في أوقات أزماتهم. أقول لهؤلاء: شكرًا لثقتكم بي في مساحتكم المقدسة وعلى أرضكم المقدسة حيث سمحتم لي بأن أقرب من نقاط ضعفكم. لقد علمتموني أن أهم درس على الإطلاق هو اللطف، وأن التوازن بين العقل والقلب، يحدث فرقًا كبيرًا في الحياة، خاصة عندما ترتفع حدة الحياة كما هو الحال في الأزمات، ونتيجة لذلك، لم يتبق لي في هذا العالم سوى أن أمارس اللطف وأعيشه وأتفهمه كل يوم من حياتي، على الصعيدين: الشخصي والمهني. لقد أصبح شعار حياتي حقًا: إذا لم يكن بالإمكان القيام بأي شيء باللطف، فإنه لا يستحق القيام به على الإطلاق.

بالإضافة إلى ذلك، أود أن أشكر العاملين في (John Wiley & Sons) الذين ساعدوني في كتابة هذا الكتاب ودعموني في هذه الرحلة: ليزا جيبو، محررتي الأولى، التي زرعت بذرة هذا الكتاب؛ وإيزابيل برات، محررتي الثانية، التي أظهرت لي الصبر وأسعدتني بذكايتها وشخصيتها المبهجة؛ وماركيeta فليمنج، محررتي الثالثة، التي ما تزال معروفة بدقتها وحماسها ودعمها المثير للإعجاب. أود أيضًا أن أشكر موظفي دار النشر Wiley الآخرين: جودي نوت وهيدر دنفي في قسم التسويق، وكيم نير في قسم الإنتاج، وشيري واسيمان كمساعدة في التحرير.

جورج دينيس مدرس الكمبيوتر الخاص بي ساعدني مرة أخرى في هذا الكتاب، خاصة وأن أجهزة الكمبيوتر الخاصة بي كانت تعاني من مشكلاتها الخاصة. لا يزال جورج صديقًا لطيفًا وذكيًا وصبورًا وصادقًا لي. ليلي وينشتاين، صديقتي وزميلتي، ساعدتني في مراجعة المراجع الأدبية وإعادة كتابة العديد من التفاصيل المتنوعة. وأود أن أعرب عن امتناني بشكل خاص للدكتورة بيتي جريدي، التي كرست وقتها وطاقتها بسخاء ولطف لمساعدتي في إعداد أسئلة الفصول.

كما أتوجه بالشكر إلى سوزي غرين، وكاثلين كاسبرتش، وأليس كروجر، وبات ميتشل، ولوري بيرسيفال أوتس، ورود وماريلو شتاينميتز، وسو سويتينغ الذين ظلوا أصدقاء أوفياء، وأبدوا لي اللطف والدعم، ووفروا لي ملأً آمنًا خلال رحلة إعداد هذا الكتاب. بالإضافة إلى ذلك، أتوجه بالشكر إلى رفاقي في شرب القهوة صباح يوم السبت، الذين شجعوني وآمنوا بي وبهذا العمل.

إلى سوني سويت المدير السابق لفرع واتوغا التابع للصليب الأحمر الأمريكي الذي كان يشجعنا كعاملين في مجال الصحة النفسية في حالات الكوارث على المستوى المحلي والوطني: شكرًا لك.

إلى موظفي مركز بول هـ. برويهيل للصحة - جودي كاش (المديرة)، بول مور (مساعد المديرة)، مايكل دارلينج (المدرّب الشخصي)، وجميع من يتدربون هناك - لتشجيعهم ودعمهم لي. إلى مالكي مقهى فلاير كراوند في بون بولاية كارولينا الشمالية، مات وغلوريا سكوت، اللذين سمحا لي ولجورج بالعمل على الكتاب لساعات في مقهاهما وشاركاني دعمهما بروح دعابتهما. وإلى من في آخر هذه القائمة، ولكنه الأول في قلبي، زوجي وصديقي المقرب، رون هود، الذي قدم لي حبه ودعمه باستمرار من خلال قراءة كل كلمة في مسودات هذا الكتاب والتضحية بوقته الثمين في المساء وعطلات نهاية الأسبوع لكي أتمكن من العمل. شكري له لا يزال كما هو: «شكرًا لك، رون، على مرافقتي في مسار حياتي هذا. أحبك».

مقدمة المترجمة

تُعد الأزمات بمختلف أشكالها من أخطر المواقف التي تواجه الفرد والمجتمع لما تتركه من آثار نفسية وانفعالية عميقة تتطلب فهماً علمياً دقيقاً واستجابة مهنية متوازنة. وفي ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها عالمنا اليوم، تزداد الحاجة إلى مراجع علمية متخصصة تُعين الأخصائيين النفسيين والمرشدين على تقديم الدعم الفعّال للأفراد في حالات الاضطراب والتوتر الحاد. ومن هنا تبرز أهمية هذا الكتاب «الإرشاد النفسي في الأزمات» لمؤلفته جيري ميلر، الذي سيمثل إضافة نوعية إلى المكتبة العربية في هذا المجال.

يتميّز هذا الكتاب بقدرته على الجمع بين العمق النظري والدقة التطبيقية، إذ يعرض المفاهيم الأساسية في الإرشاد أثناء الأزمات بطريقة منظمة وواضحة، بعيداً عن التعقيد الأكاديمي المفرط الذي يحدّ أحياناً من فاعلية الاستفادة من المضمون. فالمؤلف يقدّم مادته بأسلوب مباشر وعملي، مع توظيف أمثلة واقعية ودراسات حالة توضّح كيفية التعامل مع المسترشدین في المواقف الحرجة، مما يجعل القارئ يتنقل بسلاسة من الإطار النظري إلى الممارسة المهنية الفعلية.

ويتميّز الكتاب كذلك بتناوله لعدد من الأساليب الإرشادية والنماذج النظرية التي يمكن للمرشد النفسي أو الأخصائي النفسي توظيفها في العمل الميداني، مع تركيز خاص على عناصر الأمان، والاستقرار النفسي، والتواصل الداعم، والتقييم المتكامل للحالة. كما يقدّم فهماً مرناً للعلاقة بين النظرية والممارسة، وهو ما يُعد من أبرز الإسهامات التي يقدمها هذا العمل للمتخصصين العرب الذين يسعون إلى تطوير مهاراتهم المهنية في ميدان الإرشاد النفسي أثناء الأزمات.

إن هذا الكتاب موجّه إلى فئتين أساسيتين: الأولى الأخصائيون النفسيون والمرشدون التربويون والاجتماعيون الذين يتعاملون مع الأفراد في مواقف صعبة، مثل: الفقد، أو الصدمات،

أو الكوارث، أو الضغوط الحادة، فيجدون فيه دليلاً عملياً يرشدهم إلى كيفية التدخل الإنساني الفعّال.

والثانية الطلبة في تخصصات علم النفس والإرشاد النفسي، حيث يوفر لهم هذا الكتاب مدخلاً متكاملًا إلى المفاهيم الأساسية في فهم الأزمات وآليات التعامل معها، بلغة علمية واضحة ومنهجية منطقية متدرجة.

لقد حرصتُ في ترجمة هذا العمل على أن تكون اللغة العربية مكافئة للغة الأصلية في بساطتها ودقتها، وأن تُعبّر عن روح النص بوضوح وموضوعية، مع الحفاظ على المصطلحات النفسية في أقرب صورها إلى الاستخدام الأكاديمي الشائع في ميدان الإرشاد النفسي في الوطن العربي. وأمل أن تسهم هذه الترجمة في سدّ فراغ ملحوظ في المكتبة العربية، وأن تكون مرجعاً موثوقاً لكل من يرغب في فهم طبيعة الإرشاد في الأزمات، نظرياً وتطبيقياً، بما ينعكس إيجاباً على جودة الممارسة الإرشادية في العالم العربي.

وقد تم استخدام الزهرة البرية الهندباء (*dandelion*) كصورةٍ للغلاف لأنها تتميز بقدرتها على مواجهة التحديات والصعاب، فإن هبت عليها رياح شديدة فإنها تتناثر في الهواء، ولكنها تجد لها مكاناً في تربة ما لتنبت من جديد، كما الحال مع الفرد الذي يواجه أزمة مؤلمة والتي تفقده توازنه النفسي، ولكن مع الخدمة الإرشادية الفعّالة قد ينبت من جديد ويعود إلى حياته الطبيعية.

د. رنا علاونه

أخصائية نفسية